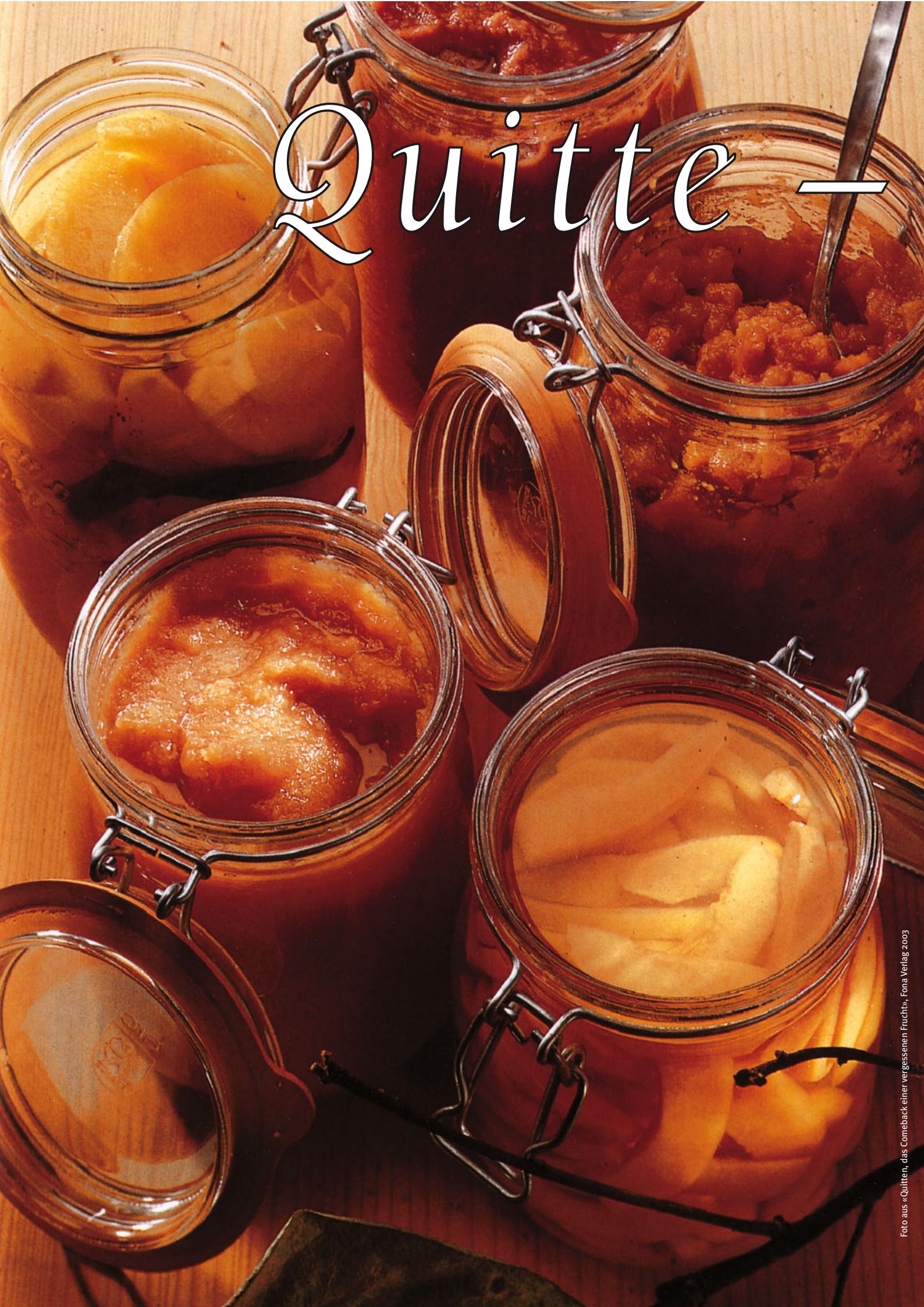


Quitten —



Frucht der Unsterblichkeit

Die Quitte ist eine Krönung des Obstgartens. Rosarot und zart schweben im Frühjahr die Blüten an den Zweigen, die Blätter glänzen silbern, und im Herbst hängen leuchtend goldgelbe Früchte am Baum. Diese Quittenfrüchte sind mit einer samtenen Haut überzogen. In der Antike galten sie als Symbol der Liebe und Fruchtbarkeit und wurden Neuvermählten geschenkt.

Text: Heinz Knieriemen und Paul Pfyl

Die Quitte, der *kydonische Apfel*, hatte im alten Griechenland eine bei weitem höhere Bedeutung als der gewöhnliche Apfel. Wegen der schönen Farbe, des herrlichen Duftes und der als Heilmittel genützten Kerne war die Quitte das Symbol der Schönheit, Liebe und Fruchtbarkeit und der Aphrodite geweiht. Die goldenen Äpfel der Hesperiden – bekannt von den 12 Taten des griechischen Helden Herakles – bezeichneten nicht die Früchte des Apfelbaums. Es handelt sich vielmehr um den kydonischen Apfel, also die Quitte. Sogar der Ausdruck Marmelade geht auf die Quitte zurück, denn das portugiesische *marmelo* bedeutet so viel wie Quittenmus.

Die Quitte war schon in der Antike in Literatur, Mythos, Brauchtum und Heilkunst präsent. Aristoteles und Homer prägten einen gemeinsamen Begriff für runde, äußerlich apfelnähnliche Baumfrüchte, nämlich *mela*. Man kann davon ausgehen, dass die wichtigsten der *mela* genannten Früchte Quitten waren, die in hohem Ansehen standen als heil- und symbolträchtige Pflanzen und die sich zudem auch besser zum Anbau eigneten als Äpfel und Birnen. Zitronen und Apfelsinen (Äpfel aus China) kamen ohnehin später in die Mittelmeäränder. Zu den *mela* zählten aber auch die Granatäpfel und die Pomeranzen, die Bitterorangen.

Der Ursprung der Quitte in der Obstkultur liegt in der Ortschaft Cydonia auf Kreta, heute Canea. Kreta wurde auch das Land der Kydonen genannt, da die Quitte, der kydonische Apfel, hier früher noch bekannter war als im übrigen Griechenland. Die ältesten erhaltenen Zeug-

nisse für apfelnähnliche Früchte im antiken Griechenland sind in der Ilias und Odyssee zu finden. Homers Mythen stammen aus der Zeit nach dem Ende der mykenischen Periode (1100–700 v. Chr.). Er erzählt von Obstgärten mit herrlichen Früchten, darunter Granatäpfel und andere Äpfel. Die anderen Äpfel waren Quitten, und die Weingärten waren von Quittenhecken umgrenzt.

Ein altes Heilmittel

Dioskurides verfasste um das Jahr 60 n. Chr. sein berühmtes Werk *De materia medica*. Es wurde in alle wichtigen Sprachen übersetzt und enthält die Beschreibung aller bekannten Heilmittel. Einen grossen Raum nimmt dabei die Quitte ein. Dioskurides ist in der Volksheilkunde vieler Kulturen immer noch präsent, wie das Beispiel des kydonischen Apfels verdeutlicht: «Die Quittenäpfel sind dem Magen wohlbekömmlich, harnreibend, gekocht werden sie milder, denen dienlich, welche an Magenbeschwerden, Ruhr, Blutspeien und Cholera leiden, vorzüglich aber roh. Auch der Aufguss davon ist jenen als Trank zu empfehlen, die Magen- und Bauchfluss haben. Der Saft der rohen Früchte eingenommen, hilft denen, die an Atemnot leiden, die Abköchung als Eingiessung bei Mastdarm- und Gebärmuttervorfall. Die mit Honig eingemachten sind gleichfalls harnreibend. Der Honig (*Cydonomeli*) aber nimmt dieselbe Wirkung in sich auf, denn er wirkt stopfend und adstringierend. Die mit dem Honig gekochten sind gut für den Magen und wohlschmeckend,

aber weniger stopfend. Die rohen werden zu Umschlägen gemischt zum Stopfen des Durchfalls, gegen krampfartige Bewegung und Hitze des Magens, bei schwärenden Brüsten, bei Lebverhärtung und spitzen Warzen. Es wird auch aus ihnen, nachdem sie zerstossen und ausgepresst sind, Wein (*Cydonites*) gemacht. Es ist ein gutes Mittel in allen bereits angegebenen Fällen. Auch ein Salböl (*Melinon*) wird aus ihnen bereitet; man gebraucht dasselbe, falls man etwa eines adstringierenden Öles bedarf. Man muss aber die Richtigen aussuchen. Diese sind klein, rund und ganz wohlriechend; dagegen sind die sog. Sperlingsquitten und die grossen weniger tauglich. Die Blüten, sowohl trocken als frisch, eignen sich zu Umschlägen, da sie von Nutzen sind zum

Die grossen Blüten des Quittenbaums bestehen aus je 5 Kelch- und Kronblättern.



Foto: Heinz Knieriemen

Bei der Quitte lässt sich alles verwenden: Schale, Kerngehäuse und Fruchtfleisch

Zusammenziehen und bei Augenentzündungen. Gegen Blutsturz, Bauchfluss und übermässige Menstruation sind sie mit Wein getrunken ein gutes Mittel.»

Soweit also Dioskurides, der im Rosen gewächs Quitte ein Allheilmittel sah. Mehr den sinnlichen Genüssen zugetan war ein anderer Arzt der Frühzeit, Galenos. Seine Lehre der Arzneipflanzen beeinflusste lange die Medizin, und pflanzliche Arzneien werden heute noch galenische Mittel genannt. Der berühmte Arzt berichtet über eine Quittenleckerei, die den Weg von Spanien nach Rom fand: *In Iberien macht man eine so haltbare Speise, dass man sie mit neuen Schüsseln, die damit gefüllt sind, bis nach Rom schicken kann. Sie ist zusammengesetzt aus Honig und zerkleinertem Quittenschleim, das in Honig gekocht ist.*

Die Quittenleckerei konnte sich nur eine privilegierte Oberschicht leisten. Sie enthielt nämlich Pfeffer, der aus Indien importiert wurde und als äusserst kostbar galt. Hier das Originalrezept für *Cydonites*, ein Ausdruck, der sowohl für den Honigwein wie für die haltbare Quittenspeise galt: *Man schält reife Quitten, schneidet sie in ganz kleine Stücke und wirft das Harte, das innen ist, weg. Dann kocht man sie in Honig, bis es zum mittleren Mass zurückkehrt (einkochen auf zwei Drittel) und während des Kochens streut man feingemahlenen Pfeffer darüber.*

Die Zeugnisse der vielfältigen Verwendung der Quitte sind keineswegs einmalig. Die Früchte wurden bereits um die Zeit Christi Geburt als Heilmittel gegen Kahlköpfigkeit, Wadenkrämpfe und Aftergeschwüre eingesetzt. Vor allem aber galt die Quitte als Glücks- und Fruchtbarkeitssymbol. Es hiess, dass eine Frau, die während der Schwangerschaft viele Quitten isst, schöne und intelligente Kinder zur Welt bringe.

In der Naturheilkunde wird auch immer wieder der Quittenschleim erwähnt. Die Quitte wirkt entzündungswidrig, kührend, zusammenziehend und reizmildernd. Da sie gleichzeitig Gerb- und Schleimstoffe enthält, ist sie ein gutes Heilmittel für entzündete Schleimhäute. Am bekanntesten ist der aus den Kernen zubereitete Quittenschleim, *Mucilago Cydoniae*. Die Kerne der Quitte besitzen die Fähigkeit, eine grosse Menge Wasser in Schleim zu verwandeln. Dieser Schleim wirkt kührend und heilend. Er

wird äusserlich angewendet bei Wunden, Verbrennungen, rissiger Haut, entzündeten Augen und wunden Lippen. Man streicht ihn auf oder gebraucht ihn als Umschlag. Als Trank eingenommen, hilft er bei Halsentzündung, Magen- und Darmschleimhautentzündung, Bronchitis und Husten mit viel Schleimabsonderung.

So können Sie Quittenschleim herstellen: 1 Teil Quittenkerne unzerkleinert und 8 Teile Wasser zusammengeben. Die Kerne mit kaltem Wasser übergießen und kräftig schütteln. Einige Zeit stehen lassen, bis das Wasser schleimig geworden ist. Kerne abseihen und den Schleim verwenden. In alten Rezepten wird davon abgesehen, die Kerne zur Schleimbildung zu kochen.

Apfel- und Birnenquitten

In unseren Breitengraden treffen wir praktisch nur auf die Apfel- oder Birnenquitten, gelegentlich auch auf die ebenfalls essbaren japanischen Zierquitten. Baumschulen bieten heute mehrere Sorten an, doch jene Vielfalt wie etwa in der Türkei, die sogar eine roh essbare Sorte mit dem Namen *Shirin* kennt, gibt es bei uns nicht. Die Apfelquitte hat ein mit zahlreichen Steinzellen durchsetztes knorpig-holziges, hartes, trockenes, dafür aber sehr aromatisches, herb-würziges Fruchtfleisch. Das Fleisch der Birnenquitte hat weniger Steinzellen und ist weicher und lieblicher im Geschmack.

Der Duft der Quitte ist unverkennbar und schwer zu beschreiben, da es im Pflanzenreich keine ähnliche Duftnote gibt. Die Quitte wird noch immer zur Parfumherstellung verwendet. Und mit dem Duft verhält es sich wie mit der Frucht: Meistens ist es Liebe auf den ersten Blick, in einigen Fällen aber Distanz auf ewig. Immer mehr Menschen freuen sich jedoch auf die Quittensaison, denn es gibt kaum eine Frucht, die sich so vielseitig verarbeiten lässt. Ob süß oder sauer, als Mus, Gelee, Sirup, Dicksaft, Quittenbrot oder -senf, verarbeitet mit Honig oder zum Parfümieren von Likören: Immer umgibt die Quitte das Fluidum des Besonderen und Aussergewöhnlichen. Attraktiv sind vor allem die einfachen Rezepte: Quittenspalten eignen sich wunderbar als fruchtiger Belag für Torten oder als Beilage zu Crêpe oder Milchreis.



Die Quitte ist eine Frucht, bei der alle Teile des Fruchtkörpers eine sinnvolle Verwendung finden. Die vielen Verwertungsmöglichkeiten sind aus Zeiten der Not dokumentiert, doch ein haushälterischer Umgang mit Ressourcen sollte auch in Zeiten des Überflusses praktiziert werden.

Genug der Vorreden. Rücken wir den Quitten zu Leibe, was manchmal gar nicht so einfach ist. Vor allem die knorpig-holzigen Apfelquitten können sich als recht wehrhaft und hartnäckig erweisen, wenn es ans Zerteilen geht. Doch mit etwas Übung und den richtigen Werkzeugen gelingt auch das. Fangen wir also mit dem an, was den meisten bekannt ist, der Konfitüre und dem Geleé – womit wir nach der gebührlichen Vorrede zur Quitte bei den Rezepten angelangt sind. Quitten – vor allem die Kerngehäuse und Schalen – enthalten viel Pektin. Sie gelieren also leicht, wenn der Fond aus den Abfällen mitverwendet wird. Allerdings sind die Pektinhalte unterschiedlich, bei der Birnenquitte geringer als bei der Apfelquitte. Wir empfehlen als Gelierhilfe je nach Bedarf Agar-Agar – siehe Infobox auf Seite 60 – und nicht Gelatine und Gelierzucker. Auch viele Herbstfrüchte wie Mispeln, Felsenbirnen, Sanddorn, Hagebutten, Speierling und Zwetschgen lassen sich neben Apfel und Birne gut zusammen mit Quitten verarbeiten.



Foto: Heinz Kneierlmaier

Rezepte

Quittenkonfitüre / Quittenpüree

1 kg Quitten
750 g Zucker
1 Orange
0,6 l Wasser

Die abgeriebenen Früchte werden geschält, vom Kernhaus befreit, geviertelt und dann in Stücke geschnitten. Bei kleiner Hitze weich garen. Für den Fond die Schalen und Kerngehäuse in einem Kochtopf mit der gleichen Menge Wasser etwa 2 Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen. Flüssigkeit auffangen, die Fruchtabfälle leicht ausdrücken, sieben. Die Quittenstücke durch ein Passevite drehen. Das Quittenpüree, Zucker, den Saft der Orange und etwas Schale sowie 1 dl Fond unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Konfitüre zähflüssig ist. In Vorratsgläser füllen und verschliessen. Der übrig gebliebene Fond kann anderweitig verwendet, im Kühlschrank aufbewahrt oder sterilisiert und in Flaschen abgefüllt werden. Bewährt haben sich für Konfitüren Mischungen mit Apfel, Birne, Zwetschge, Brombeeren und Wildbeeren.

Quittenkonfitüre mit Holunderbeeren

500 g Quitten
250 g Holunderbeeren
300 g Zucker oder Birnel
Saft einer halben Zitrone

Quitten geschält, entkernt und zerkleinert und Holunderbeeren mit wenig Flüssigkeit – etwa halbes Fruchtgewicht – getrennt vorkochen. Es können auch die Quittenstücke vom Entsaften verwendet oder am Schluss etwas Quittenfond beigegeben werden. Mit dem Zucker und dem Zitronensaft vermischen, pürieren und abfüllen.

Eine weitere Konfitüre wird mit je 500 g Quitten und Äpfeln, 600 g Zucker, etwas Zitronensaft und geraffeltem Ingwer auf gleiche Art zubereitet.

Quittenkompott mit Zimt

1 kg Quitten
6 dl Wasser und 6 dl trüben Apfelmast
2 dl trockener Weisswein (kann durch Most ersetzt werden)
500 g Zucker
2 Zimtstangen

Die Quitten abreiben, schälen, vierteln, entkernen und dann in feine Spalten schneiden. Im Wasser kochen, bis die Früchte halbweich sind. Die Quitten mit

dem Schaumlöffel in Vorratsgläser füllen, den Fond durch ein Sieb passieren. Quittenfond, Zucker, Apfelsaft, Wein unter Rühren aufkochen. Die vorgewärmten Vorratsgläser mit den Spalten bis zum Rand mit dem Fond füllen.

Variante mit Vanille: Die Quittenstücke mit 1 Vanilleschote aufkochen, halbweich köcheln lassen. Die Quitten mit dem Schaumlöffel aus dem Fond heben und in vorgewärmte Vorratsgläser füllen. Den Fond durch ein Sieb passieren, das Glas zusammen mit 400 g Zucker, 2 dl naturtrübem Apfelsaft, der Vanilleschote und 2 dl Weisswein aufkochen und die vorgewärmten Vorratsgläser bis zum Rand mit dem Fond füllen. Den Glasrand reinigen, sofort verschließen. Die Gläser auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.

Quitten-Feigen-Mus

400 g Feigen
300 g Quittenkonfitüre
2 dl Rotwein
je 60 g Vollrohrzucker und Birnel
1 Sternanis
1 EL Zitronensaft

Die Feigen entstielen und klein würfeln. Den Zucker in einem Topf leicht karamellisieren, den Rotwein angießen, Sternanis zugeben und bei kleiner Hitze auf die Hälfte einkochen lassen, passieren. Rotweinjus, Feigen und Quittenkonfitüre unter ständigem Rühren erhitzen, Birnel und Zitronensaft unterrühren. In Gläser abfüllen.

Quittensirup

1 l Quittenfond
300 g Zucker
Saft einer halben Zitrone
etwas geraffelten frischen Ingwer

Sämtliche Zutaten aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen. Den Sirup passieren und in vorgewärmte Flaschen füllen und verschliessen.

Quittenlikör

Das vorliegende Rezept stammt aus Möllers Deutscher Gartenzeitung aus dem Jahre 1889 und geht auf einen Gärtnermeister Olbrich aus Zürich zurück.



Die Früchte werden, ehe sie Frost bekommen, gesammelt und auf einem Reibereisen zerrieben. Die daraus entstandene Masse wird leicht durch ein Tuch gepresst, jedoch nicht zu streng, denn sonst gibt es später zu viel Bodensatz. Der gewonnene Saft wird auf je 1 Liter mit 750 g Zucker gekocht und tüchtig abgeschäumt. Nach genügendem Erkalten wird zu 1 Liter Saft 1/2 Liter feiner Sprit oder Apfelbranntwein gegeben. Gut mischen und in Flaschen abfüllen.

Quitten-Chutney mit Datteln

1 kg Quitten
150 g Wasser
250 g Zucker
200 g getrocknete Datteln
200 g rote Zwiebeln
125 g Apfelessig
1 TL Salz
1 TL Koriander
1 EL Senfkörner
1 TL gemahlener Ingwer

Quitten säubern, klein schneiden und im Mixer mit der Schale pürieren. Zwiebeln klein, Datteln etwas größer schneiden. Zwiebeln, Datteln, Quittenbrei mit dem

Gebrauch von Agar-Agar

1 gestrichener Teelöffel Agar-Agar (2 bis 2,5 g) entspricht der Bindekraft von 6 Gelatineblättern und geliert einen halben Liter Flüssigkeit (Wasser, Milch, Fruchtsaft). Agar-Agar in kalte Flüssigkeit einstreuen und unter häufigem Rühren 1 bis 2 Minuten aufkochen. Sofort weiterverarbeiten und das Gericht abkühlen lassen. Zum kalten Eindicken eignet sich auch Biobim auf der Basis von Johanniskernmehl (Reformhaus). Bei der Quitte gibt es keinen Abfall. Schalen, Blüten- und Stielansatz sowie Kernhaus lassen sich zu Quittenfond, Likör, als pektinhaltige Beigabe zu Gelee weiterverarbeiten oder getrocknet z.B. zusammen mit Apfelschalen zu Früchtetee. Wir lieben Gewürze und schätzen ihre sinnliche und heilende Wirkung. Diese sollten jedoch den typischen Eigengeschmack der Quitten nicht überdecken und nicht aufdringlich sein.

Apfelessig und den Gewürzen bei mässiger Hitze kochen, bis eine sämige Masse entsteht.

Süßer Quittensenf

500 g Quittenpüree
75 g dunkles Senfmehl
200 g Vollrohrzucker
½ TL Zimt
8 zerstossene Korianderkörner
12 zerstossene grüne Pfefferkörner
1 EL Zitronensaft

Senfmehl und Zucker in das Quittenpüree einrühren. Das Mus muss nicht sehr heiss sein. Über Nacht bzw. 8 Stunden stehen lassen. Die Gewürze im Mörser zerstossen und mit dem Zimt zum Brei geben. Das Ganze erhitzen, aber nicht kochen und in Gläser geben.

Quittengelee

Das Quittengelee kann aus dem Fond, dem Saft aus Abfällen und Schalen (siehe Quittenkonfitüre), gemischt mit Quittensaft oder allein aus dem Saft der Quitten hergestellt werden.

1 l Quittenfond
800 g Zucker
1 Orange, Saft und abgeriebene Schale

Den Quittenfond, evtl. ergänzen mit Quittensaft, den Orangenschalen und dem Saft aufkochen und etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze weiter kochen lassen. Je nach Quittenart mit Agar-Agar (siehe Infokasten auf Seite 60) oder Biobim gelieren.

Wie bereits erwähnt, bei der Quitte wird die ganze Frucht verwertet und in unterschiedlichster Form weiterverarbeitet. Wird der Saft aus den ganzen Früchten für Gelee gewonnen, sollten Kerngehäuse und Schalen mitgekocht werden,

da diese viel Pektin enthalten. Gekocht werden kann mit Wasser, Apfel- oder Traubensaft, Cidre oder Wein. Die gekochten Quitten durchfiltern – warum nicht wie die Grossmutter in einem Tuch über den Beinen eines umgekehrten Hockers – und den Saft auffangen. Sollen auch die Fruchtrückstände zu Konfitüren, Quittenbrot usw. weiterverarbeitet werden, müssen Kerne und Schalen wie beschrieben separat gekocht werden. Der abgefilterte Saft lässt sich gesüßt oder ungesüßt warm oder kalt trinken, heiss in Flaschen oder Gläser abfüllen oder zu Gelee oder Quittensirup weiterverarbeiten. Die gekochten, abgetropften und passierten Fruchtstücke, das Quittenpüree, bildet die Basis für Konfitüren, Quittenbrot, Sossenbeilage, Süßspeisen, Kuchenguss oder pikant zu Senf oder Chutneys. Und schliesslich bilden die gekochten Schalen und Kerngehäuse eine gute Grundlage für Gelee und Sirup oder können getrocknet als Fruchttee-Basis dienen.

Quittenbrot

1 kg Quittenpüree
200 g Birnel
300 g Zucker
Saft 1 Zitrone

Das Quittenpüree mit den übrigen Zutaten so lange aufkochen, bis sich die Masse vom Topfboden löst und fest wird. Ständig umrühren, damit die Masse nicht anbrennt. Ein Kuchenblech einölen oder mit Backtrennpapier belegen und die Masse etwa 3 cm dick aufstreichen. Mindestens 24 Stunden an einem warmen Ort trocknen lassen. In Quadrate schneiden oder Sterne, Herzen usw. ausstechen. ■

Mehr zum Thema:

Weitere Quittenrezepte finden Sie im Buch «Quitten, das Comeback einer vergessenen Frucht», 2001 Fona Verlag Lenzburg, 96 Seiten, Fr. 28.-, ISBN 3-03780-153-0.

Das Buch ist seit Ende September in überarbeiteter Form im Buchhandel erhältlich. Lucas Rosenblatt und Freddy Christandl erläutern darin, wie man die goldene Herbstfrucht zu pikanten und süßen Saucen, zu Suppen, Salaten, Hauptgerichten, Gebäck usw. verarbeitet.

